Présentation du Projet Pédagogique Natation Scolaire

Centre aquatique - La Piscine - Rue des Olympiades 22400 Lamballe Tel: 02.96.50.13.80 Email : lapiscine@lamballe-communaute.com
Liaison équipe pédagogique centre aquatique : mns@lamballe-communaute.com Tel: 02.96.50.13.83

Les activités aquatiques et la natation font partie de l'Education physique et sportive.
Elles contribuent à l'éducation globale des enfants.

Le présent projet de bassin y répond parfaitement dans la mesure où au-delà de l'activité physique, tout l'environnement contribue à faire « grandir » l'élève.

Les situations ludiques et les éducatifs proposés répondent aux problèmes rencontrés par les élèves et les engagent sur le chemin de l'autonomie et de l'efficacité dans un milieu qu'ils doivent maîtriser. Les choix pédagogiques opérés ne se veulent pas une référence mais plutôt une base qui pourra évoluer avec le temps.

Tout l'intérêt de ce projet commun est de donner l'envie aux élèves de pratiquer la natation et de se placer dans une dynamique de progrès jamais achevée.

Luc Leblanc

Inspecteur de l'éducation Nationale
Circonscription de Lamballe.

Introduction.

Ce document a été élaboré par l'équipe de la piscine de Lamballe .
Merci à tous pour la qualité des contenus et la présentation de ce livret.

Il s'agit de proposer à chaque enseignant venant avec sa classe, une progression, des situations d'apprentissage et des outils d'évaluation. C'est un outil commun pour les enseignants, les MNS , l'équipe de circonscription, les parents bénévoles et … les enfants. Il évoluera en fonction de vos remarques car toutes ces propositions de travail ont besoin d'être validées au quotidien.

Mode d'emploi.

Chaque aspect fondamental de l'activité est abordé.

- L'entrée dans l'eau
- L'immersion
- L'équilibre
- La respiration
- La propulsion

Pour chacun de ces fondamentaux sont proposées 3 fiches couvrant 3 niveaux de difficultés:

- Niveau 1, les fiches « crevette »
- Niveau 2, les fiches « otarie »
- Niveau 3, les fiches « dauphin »

Chaque fiche décline entre 6 et 8 situations d'apprentissage avec pour chacune d'elles l'endroit précis du bassin ou l'aménagement nécessaire à sa mise en oeuvre. En complément vous trouverez aussi des puzzles (crevette, otarie, dauphin) permettant la mise en place d'une évaluation formatrice pour les enfants, des modèles de diplômes pour chaque niveau , la liste du matériel disponible et une fiche rappelant les « 10 consignes du bon nageur ».

Évolution probable du document.

Cette base de travail doit permettre à chacun de préparer son unité d'apprentissage et ses séances en collaboration avec l'équipe des MNS du bassin et les parents bénévoles.
Néanmoins il faut continuer. Tout particulièrement dans le domaine de la gestion d'un groupe d'enfants en apprentissage. Le but étant que le temps d'activité dans l'eau et en sécurité soit le plus important possible pour chaque enfant.
Ceci passe par une réflexion sur des aménagements de bassin et de la formation continue dans le cadre des animations de circonscription.

Des travaux à mener en amont et en aval dans la classe.

Si l'apprentissage en bassin est évidemment le moment le plus important, il doit être complété par des moments de travail en classe. Vous trouverez dans la fiche suivante des pistes de travail.

1– Avant la première séance en bassin.

- Un travail avec les enfants sur leur représentations du « savoir nager » et de son importance. (oral, production de textes, dessins, légendes)
- Un travail sur la préparation du sac de piscine.
- Un travail sur le plan de la piscine et le plan de circulation.
- Un travail sur piscine, baignade et hygiène
- Un travail sur les 10 consignes du bon nageur.
- Un travail en sciences sur la notion de flottaison
- Une mise en groupe préalable en fonction des compétences dans le domaine de la natation exprimées par les enfants.(Ceci permet de transformer le premier test en piscine en une vérification des compétences affirmées)

2- Durant l'unité d'apprentissage.

- Le document permet d'indiquer préalablement à chaque groupe les contenus de la séance à venir.
- Au retour de chaque séance, des moments d'évaluation (reprise de la fiche de séance, coloriage des puzzles)
- Mais on peut aussi travailler dans le cadre de la production de textes au quotidien sur des écrits : compte-rendu, point de vue, légende d'une photo, schéma, croquis.

Tous ces travaux ainsi que les diplômes des enfants peuvent figurer dans un **« cahier de natation »** ou même dans un cahier d' EPS.

Frédéric Grandgirard CPC EPS.

Projet Pédagogique Natation Scolaire

Cycle 2 & 3

Dernière mise à jour: Février 2014

Centre aquatique - La Piscine - Rue des Olympiades 22400 Lamballe Tel: 02.96.50.13.80 Email : lapiscine@lamballe-communaute.com
Liaison équipe pédagogique centre aquatique : mns@lamballe-communaute.com Tel: 02.96.50.13.83

Sommaire:

- Aménagement des bassins
- Matériel disponible
- Exercices éducatifs
- Le cahier de l'élève
    - Consignes de l'élève
    - Evaluation de réussite
    - Brevets de réussite

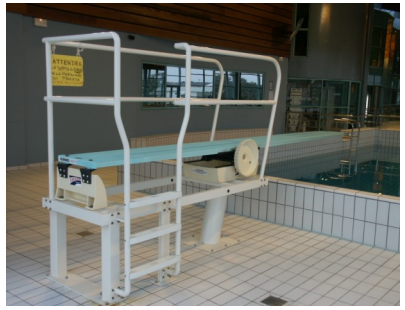
Aménagement du bassin de plongeon

● Point de fixation immergé

la piscine
Centre aquatique

3.40m 4.00m 3.90m 3.40m

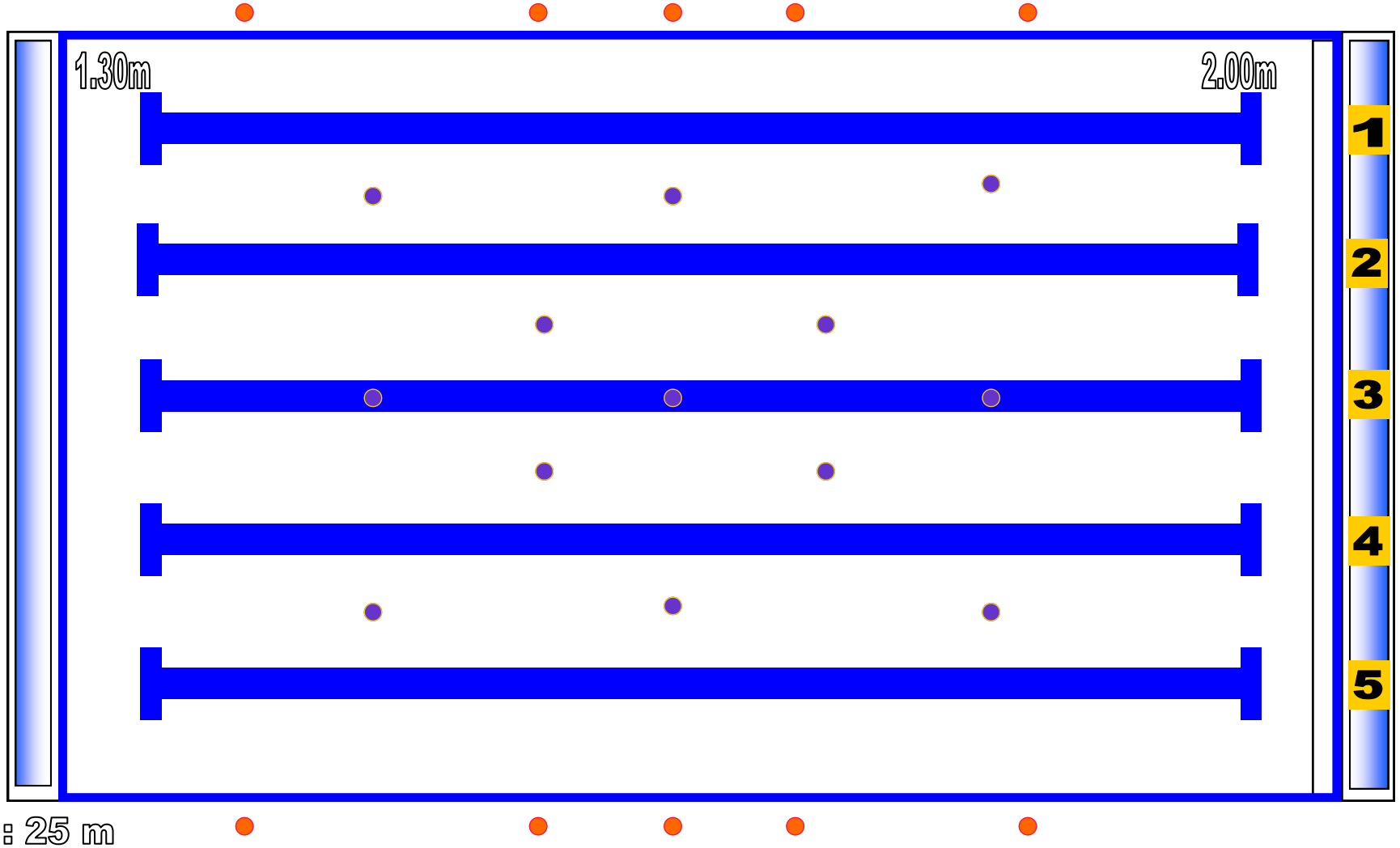
plongeoir 1m



Aménagement du bassin sportif

Point de fixation

Point de fixation immergé

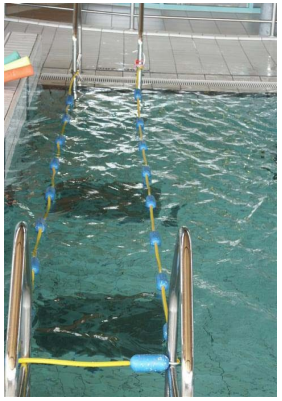


Longeur : 25 m

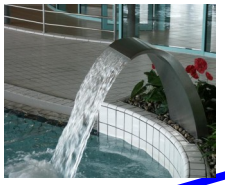
Largeur : 15 m

Aménagement du bassin ludique

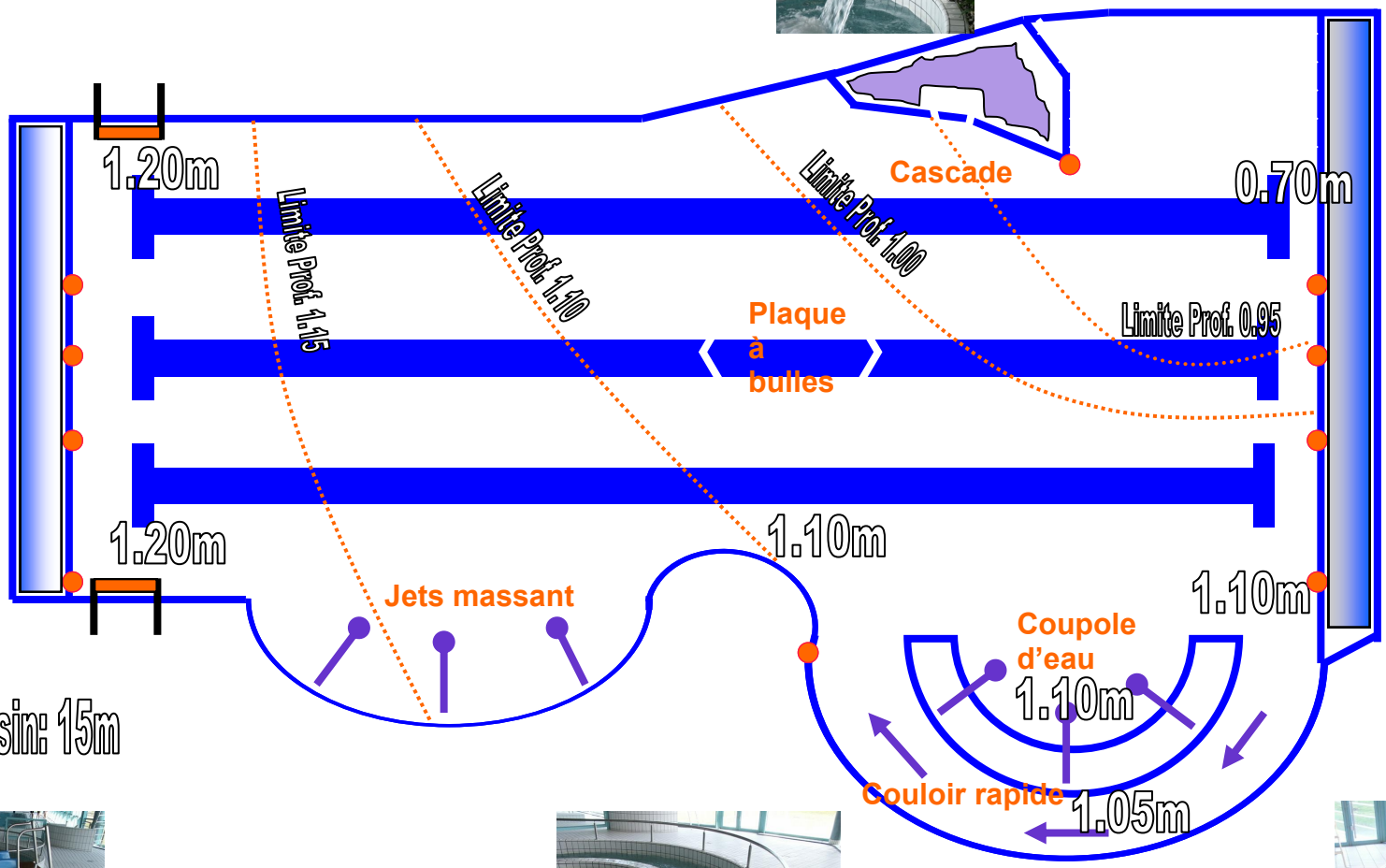
la piscine
Centre aquatique



Points de fixation



Jets massants

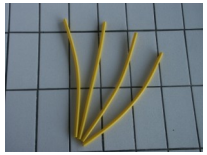


Longueur du bassin: 15m

Voici le matériel pédagogique a votre disposition :

la piscine
Centre aquatique

Tapis 12.5m : 2


Tuyaux :env.20

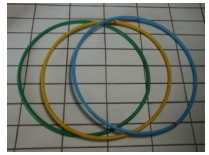
Tapis troués : 5

Objets lestés : 50

Brassards: 13 p.

Frites :env. 70

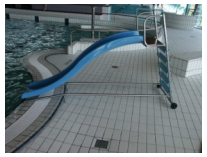
Planche: env. 50


Cerceaux: 20

Support « C » : 15

Support « U » : 5

Ceintures env. 70


Toboggan: 1

Tapis log. 2m : 4

Tapis troué : 2

Ceint. aquagym:20

Masques tubas: env. 30

Set Hockey s/marin pour 10 enfants

Mannequins: 4

Monopalmes :2

Palmes mi-longues

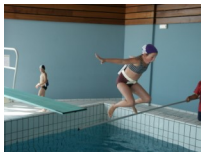
Palmes courtes

Buts water-polo : 2

Ballons : 10

Grenouille (jets)

Geyser


Plongeoir 1 m

Pull Buoys : env. 30

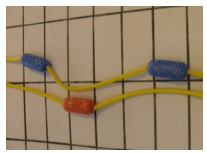
Couloir rapide

Cascade

Bassin ludique

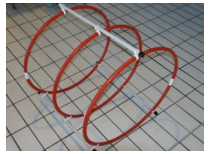
Bassin 25x 15m

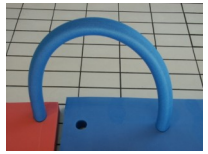
Pentagliss : 1

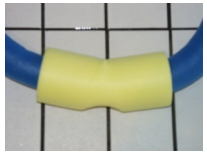

Lignes d'eau simple 12.5 & 10m

Lignes de 25m : 5

Tapis épais et moins épais


Tunnel lesté


Grandes frites :21 (liaison tapis épais)


Liens pour frite

Il est probable que le matériel mis à votre disposition évolue au fil de l'année.

FICHE 1

Niveau Crevette

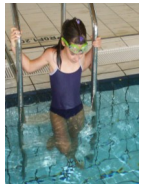
la piscine
Centre aquatique

L'ENTREE DANS L'EAU

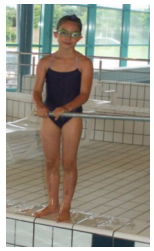
Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1 Descendre par l'escalier en avant puis en arrière. En variant les postures.

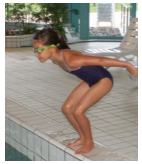
exercice 2 Descendre par l'échelle de face puis de dos.



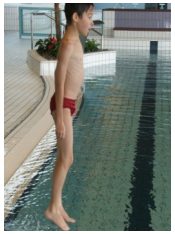
exercice 3 Sauter dans l'eau du bord assis puis debout avec l'aide d'une main ou d'une perche .



exercice 4 Du bord, sauter dans l'eau sans aide, assis puis debout niveau d'eau à la taille (en avant, en arrière).



exercice 5 Du bord sauter dans l'eau , niveau légèrement supérieur à la taille,avec du matériel (brassards, ceinture, planche...).



exercice 6 Idem sans matériel et revenir au bord avec aide (personne, perche…)

exercice 7 Sauter ou glisser dans l'eau à l'aide d'un tapis, rechercher d'autres situations (ex : galipette, chute arrière…).

exercice 8 Idem du toboggan.

FICHE 2

Niveau Crevette

la piscine
Centre aquatique

L'IMMERSION

Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1 Je mets la bouche dans l'eau.

exercice 2 Je mets le nez dans l'eau.

exercice 3 Je mets tout le visage dans l'eau.

exercice 4 J'ouvre les yeux dans l'eau.

exercice 5 J'accepte que l'on m'arrose lorsque je fais la statue.

exercice 6 Je mets mon visage dans l'eau et je compte jusqu'à 5.

exercice 7 Jeu :''Qui tient le plus longtemps ''. Au signal, je mets mon visage dans l'eau 5 secondes

exercice 8 Je m'assois au fond.

FICHE 3

Niveau Crevette

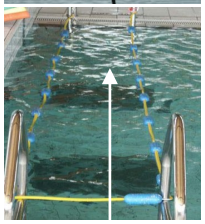
la piscine
Centre aquatique

L'EQUILIBRE

Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1 Je fais le tour du bassin en me tenant au bord .

exercice 2 Je me déplace le long d'une ou deux cordes en position ventrale ou dorsale.



exercice 3 Je me fais tracter allongé sur le ventre par mon camarade en le tenant par les épaules ou les mains.

exercice 4 Je me fais tracter allongé sur le dos par mon camarade qui me soutient sous les aisselles.

exercice 5 Je fais l'étoile en position ventrale avec l'aide d'un camarade qui me soutient aux poignets.

exercice 6 Je fais l'étoile en position dorsale, seul, avec l'aide de planches ou de frites.

exercice 7 Idem ex 1 en position dorsale (aide d'un camarade).

exercice 8 Idem ex 2 en position ventrale (avec deux frites).

FICHE 4

Niveau Crevette

la piscine
Centre aquatique

LA RESPIRATION

Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1 — Je souffle dans l'eau avec un tuyau pendant 5 secondes.

exercice 2 — Je fais des bulles à la surface de l'eau pendant 5 secondes.

exercice 3 — Je traverse le bassin alors que mes camarades m'arrosent.

exercice 4 — Je mets la tête sous l'eau en tenant le bord (en apnée).

exercice 5 — Je passe sous la perche, sous une frite, sous une ligne d'eau en fermant la bouche.

exercice 6 — Je souffle par la bouche dans l'eau en comptant jusqu'à 3.

exercice 7 — Idem , en soufflant par le nez.

exercice 8 — Je passe dans un ''tapis bouée'' . J'émerge au milieu et je repasse dans le sens inverse.

FICHE 5

Niveau Crevette

la piscine
Centre aquatique

LA PROPULSION

Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1 — Debout, je me déplace en avant, en arrière, sur le côté.

exercice 2 — J'avance en prenant appui sur le bord.

exercice 3 — Je fais des bonds.

exercice 4 — Je glisse sur le ventre sur une planche.

exercice 5 — Je glisse sur le ventre avec une frite dans les mains.

exercice 6 — Idem en me laissant tirer par un camarade.

exercice 7 — Idem ex 2 en prenant de l'élan en poussant contre le mur avec un pied.

FICHE 6

Niveau Otarie

la piscine
Centre aquatique

L'ENTREE DANS L'EAU

Emplacement : Bassin Ludique ou sportif

exercice 1 — Je saute en tenant une frite.

exercice 2 — Je saute loin, avec aide, sans aide.

exercice 3 — Jeu :au signal, je ne suis pas le dernier à rentrer dans l'eau.

exercice 4 — Je saute entre les lignes de flottaison et j'attrape des objets flottants.

exercice 5 — Je saute debout dans l'eau en avant.

exercice 6 — Je saute debout dans l'eau en arrière.

exercice 7 — Accroupi, en arrière , en boule je me laisse tomber.

exercice 8 — Accroupi, en avant, je pénètre dans l'eau

FICHE 7

Niveau Otarie

L'IMMERSION

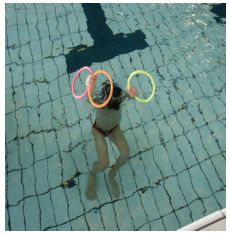
la piscine
Centre aquatique

Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1 Je traverse le bassin en passant sous les frites que tiennent mes camarades.

exercice 2 Je ramasse 3 objets différents dans une profondeur où j'ai pieds.

exercice 3 Je passe à travers un cerceau immergé.



exercice 4 Travail à deux : je passe entre les jambes d'un camarade.

exercice 5 Je traverse le bassin en passant dans un cerceau que tiens un de mes camarades.

exercice 6 Je passe à travers deux cerceaux immergés et distant de 1 mètre.

exercice 7 Je ramasse trois objets différents à une profondeur de 1m30.

exercice 8 Je passe à travers un cerceau et je ramasse des objets à une profondeur de 1m30.

FICHE 8

Niveau Otarie

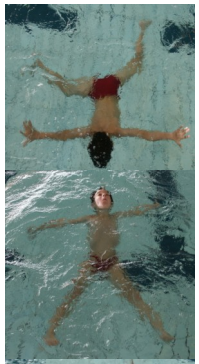
la piscine
Centre aquatique

L'EQUILIBRE

Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1 — Je fais l'étoile sans matériel sur le ventre.

exercice 2 — Je fais l'étoile sans matériel sur le dos.

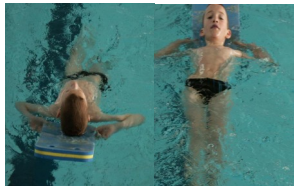


exercice 3 — Je me tiens assis sur une planche en essayant d'avancer avec mes bras.

exercice 4 — Je me tiens assis sur une planche en essayant de reculer et de danser.

exercice 5 — Je fais une glissée ventrale en prenant appui sur le mur avec mes pieds avec une planche dans les mains.

exercice 6 — Je fais une glissée dorsale en prenant appui sur le mur avec mes pieds avec une planche derrière la tête.



exercice 7 — Idem ex 1 sans planche.

exercice 8 — Idem ex 2 sans planche bras le long du corps.

FICHE 9

Niveau Otarie

la piscine
Centre aquatique

LA RESPIRATION

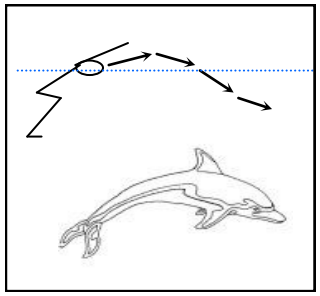
Emplacement : Bassin Ludique

exercice 1

Je prends de l'air et je souffle sous la planche 3 fois puis 5 fois de suite.

exercice 2

Je fais le dauphin 5 fois de suite. (bondir les bras et la tête en avant en arrondissant le dos, et en se rattrapant sur les pieds.)



exercice 3

Je traverse la largeur du bassin en respirant 5 fois, 3 fois, 2 fois, une seule fois.

exercice 4

En immersion, je fais des bulles les yeux ouverts et je les regarde remonter vers la surface.

exercice 5

Je respire hors de l'eau en me déplaçant avec une planche, avec une frite.

FICHE-FICHE 10

Niveau Otarie

la piscine
Centre aquatique

LA PROPULSION

Emplacement : Bassin ludique & sportif

exercice-exercice 1

Je me déplace avec une frite sous les bras. (bassin ludique)

exercice-exercice 2

Je me déplace en nageant jusqu'à la frite. (bassin ludique)

exercice-exercice 3

J'avance dans l'eau sans matériel. (bassin ludique)

exercice-exercice 4

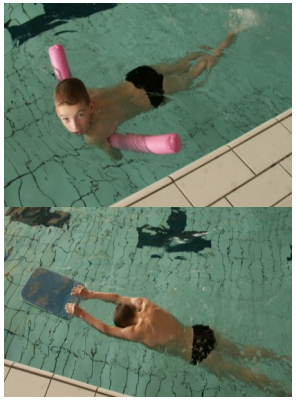
Je me déplace avec une frite sous les bras. (bassin sportif)

exercice-exercice 5

Je me déplace avec une planche. (bassin sportif)

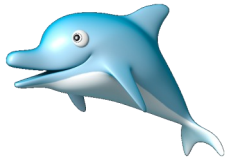
exercice-exercice 6

Je me déplace avec une ceinture uniquement . (bassin sportif)



FICHE 11

Niveau Dauphin



la piscine
Centre aquatique

L'ENTREE DANS L'EAU

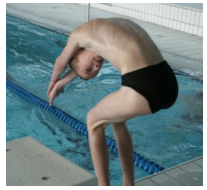
Emplacement : Bassin sportif & Fosse à plongeon

exercice 1

Je saute du plot de départ

exercice 2

Je plonge du bord, les bras placés tendus au-dessus des oreilles, en cherchant à atteindre le fond.



exercice 3

Idem en cherchant à aller loin.

exercice 4

Idem du plot de départ.

exercice 5

Je saute de la planche

exercice 6

Idem avec prise d'élan

exercice 7

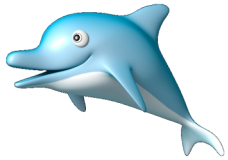
Je plonge au bord de la planche.

exercice 8

Je plonge avec prise d'élan. Je réalise 3 pas et effectue mon plongeon en lançant les bras vers l'avant

FICHE 12

Niveau Dauphin



la piscine
Centre aquatique

L'IMMERSION

Emplacement : Bassin sportif & fosse a plongeon

exercice 1 — Je descends par l'échelle à une profondeur de 2 mètres.

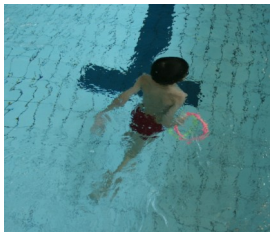
exercice 2 — Je descends par l'échelle à une profondeur de 2 mètres et je ramène un objet.

exercice 3 — Je saute du bord et je ramasse un objet à 1m30 de profondeur.

exercice 4 — Idem à différentes profondeurs.

exercice 5 — Je saute du bord et ramasse un objet à 2 mètres de profondeur.

exercice 6 — Idem en ramassant plusieurs objets.

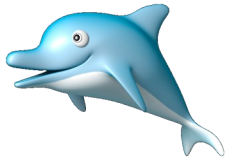


exercice 7 — Je fais un plongeon canard à 1m30 de profondeur et je ramasse un ou plusieurs objets..

exercice 8 — Idem en variant les profondeurs, de 2 mètres de profondeur à la fosse à plongeon.

FICHE 13

Niveau Dauphin



la piscine
Centre aquatique

L'EQUILIBRE

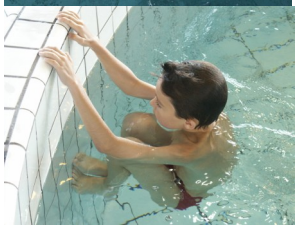
Emplacement : Bassin sportif & Fosse à plongeon

exercice 1 — Je fais une glissée ventrale en prenant appui sur le mur avec mes pieds.

exercice 2 — Je fais une glissée dorsale en prenant appui sur le mur avec mes pieds.

exercice 3 — Je fais une glissée ventrale et je passe en position dorsale lors de la glissée.

exercice 4 — Je fais une glissée dorsale et je passe en position ventrale lors de la glissée.

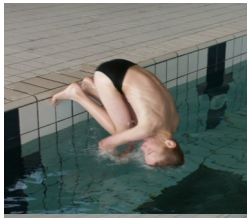


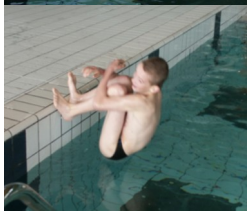
exercice 5 — Je réalise une glissée dorsale bras long du corps et en basculant vers l'avant je reviens au bord par mes propres moyens.

exercice 6 — Je réalise une glissée ventrale bras devant je bascule en arrière, je reviens au bord par mes propres moyens sur le dos.

exercice 7 — Je réalise une roulade avant .

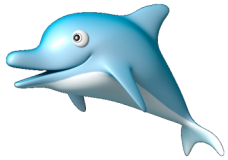
exercice 8 — Je réalise une roulade arrière.





FICHE 14

Niveau Dauphin



la piscine
Centre aquatique

LA RESPIRATION

Emplacement : Bassin sportif

exercice 1
Je respire hors de l'eau et souffle dans l'eau, en me déplaçant avec une frite.

exercice 2
Idem avec une planche.

exercice 3
Idem avec un flotteur dans chaque main

exercice 4
Avec 1 flotteur dans chaque main je respire en faisant la torpille et me retourne pour souffler en avançant en battement.

exercice 5
Je nage 3 minutes en continu.

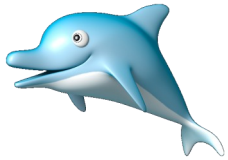
exercice 6
Je nage 5 minutes ou plus sur le ventre en mouvement alternatifs des bras et des jambes.

exercice 7
Je suis capable de répéter cet exercice trois fois de suite.

exercice 8
Je suis capable de répéter l'exercice quatre fois de suite

FICHE 15

Niveau Dauphin



la piscine
Centre aquatique

LA PROPULSION

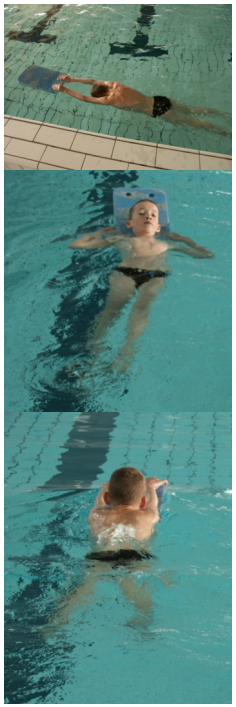
Emplacement : Bassin sportif

exercice 1 — J'avance dans l'eau en faisant des battements de jambes avec une planche.

exercice 2 — Idem sur le dos .

exercice 3 — J'avance dans l'eau en faisant les jambes de brasse avec une planche.

exercice 4 — Idem sur le dos.



exercice 5 — J'avance dans l'eau avec une ceinture en bras de brasse.

exercice 6 — Idem bras et jambes.

exercice 7 — Idem sans ceinture

exercice 8 — Idem sur le dos.
Idem en crawl ou
Idem en papillon

la piscine
Centre aquatique